



**« Management : L'énergie et la gestion du stress »**

---

**INTRODUCTION**

Une importante recherche de Gallup auprès de 80 000 leaders et cadres a permis de découvrir comment les meilleurs font pour créer des lieux de travail par excellence.

Ces leaders et cadres disent qu'ils définissent d'abord les bons résultats à atteindre, puis permettent à chaque personne de trouver sa propre voie vers ces résultats.

**L'énergie et la gestion du stress**

Le nombre d'heures dans la journée est fixe, mais la quantité et la qualité d'énergie disponible pour nous ne le sont pas. Cette perspective fondamentale a le pouvoir de révolutionner notre façon de vivre.

La gestion de l'énergie a un effet réel sur le stress et les relations avec les autres. Gérer l'énergie est essentiel pour renforcer la performance, la santé et le bonheur.

Le fonctionnement de l'énergie dans votre lieu de travail est essentiel pour vous. Nous vous invitons à découvrir et discuter de pratiques pour accroître l'efficacité et la satisfaction de vos journées.

- La gestion du stress
- Les clés pour vivre ensemble
- La stratégie pour aller plus loin ensemble

**La rencontre propose une réflexion en groupe pour rehausser votre apprentissage**

**OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

Les participants seront en mesure :

- Identifier les problèmes de temps ou d'énergie
- Identifier à quel moment le niveau d'énergie individuelle est au meilleur
- Comprendre comment gérer une série de sprint plutôt qu'un marathon en équipe

**INSCRIPTION :**

DATE : 6 mars 2019 de 11h30 à 13h30
LIEU : AMCQ, 3001, boul. Tessier, Laval (Qc) H7S 2M1
NOMBRE DE PARTICIPANTS (3 maximum) :
NOM :
NOM :
NOM :
COURRIEL DE CONFIRMATION :

*Une boîte à lunch vous sera servie. Veuillez nous aviser de toute restriction alimentaire ou allergies 48 heures avant la tenue de la formation.*

